



Frutas al Chocolate

Las frutas bañadas en chocolate son una delicia para después de la cena.

Rinde 4 porciones. *½ plátano, 2 fresas por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 30 segundos

Ingredientes

2 cucharadas de chispas de chocolate semidulce	8 fresas grandes
2 plátanos grandes, pelados y cortados en cuartos	¼ taza de cacahuates sin sal, picados

Preparación

1. Coloque las chispas de chocolate en un tazón pequeño para microondas. Calientelos a alta potencia por 10 segundos y menéelos. Repita el proceso hasta que el chocolate esté derretido, aproximadamente 30 segundos.
2. Coloque la fruta en una charola pequeña recubierta de papel parafinado (*waxed paper*). Con una cuchara, rocíe el chocolate derretido sobre la fruta.
3. Espolvoree la fruta con los cacahuates picados.
4. Cubra la fruta y guárdela en el refrigerador durante 10 minutos o hasta que el chocolate se solidifique. Sirva fría.

Información nutricional por porción: Calorías 151, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg